



石大夫談養生：『糖尿病的食療與保健』

親愛的朋友，您好！

今年長青健康素食園遊會的主題是“糖尿病的預防及控制”。

鑒於糖尿病患的普遍及年齡層的下陷，石大夫自去年初起在《長青通訊》發表一系列有關糖尿病的文章。本中心在積極開發消脂解醣食譜之餘，於今年六月初舉辦為期半年的“關懷糖友”活動。糖友座談會的摘錄與第一、第二階段活動成果報告也陸續刊登在《長青通訊》上。我們將這些文章彙編成冊。希望藉此能幫助您瞭解糖尿病的健康；堅定您對治糖尿病的信心。

也希望您能與其他親友分享這些資訊，使更多人受益。謝謝！

祝您身心健康、平安！

長青健康素食推廣中心敬上

10-17-2004

目錄

糖尿病與痰溼體質	2
糖尿病的形成	2
糖尿病患飲食的基本概念	2
糖尿病的生、飲食宜忌	3
糖尿病患者宜穿跑鞋	3
糖尿病患者宜戒或減少煙酒	3
糖尿病患的飲食調配和選擇	3
情緒對糖尿病的影響	4
糖尿病的方劑研究：六味地黃湯	4
甘、鮮、甜綜合症	6
解渴湯飲	7
時間醫學與糖尿病	8
時間醫學與臟腑循環的關係	8
適當的飲食習慣	9
糖尿病與養氣：六氣法	11
糖尿病與脾、腎的關係	12
“呼、吹”的動作分解與圖示	12
“關懷糖友”活動報告	13
第一次報告(二 00 四年六月)	13
第二次報告(二 00 四年九月)	16
糖友座談會(2004 年 7 月 18 日)	18

☯☯糖尿病與痰溼體質☯☯

糖尿病古稱消渴症。祖國醫學在這方面問題，早在漢代醫聖張仲景著作的〈金匱要略〉已明確指出，多食、多飲和多尿等三多現象。

糖尿病的形成

唐代醫家王濤的〈外台祕要〉一書中，進一步提出“渴而飲水多，小便頻數，有脂似麩片甘者，皆是消渴病也。”至此，本病的特徵——糖尿，明顯地被描述出來了。有關糖尿病所引發、併發疾病的報告，在隋、唐時代也有說明。隋朝中醫病理學說巢元方的〈諸病源候論〉中報告“其病變多發癰疽”。唐代保生大帝孫思邈醫師提到“消渴之人，瘡而未癒，常須慮有大癰”於他著名的大作〈千金要方〉之內。到了金代劉完素的〈素問病機氣宜保命集〉指出“夫消渴者，多變聾盲目疾”。在治療方面，明代已有控制飲食的原則。如〈古今醫統〉一書所言“薄飲食”。由此可知，祖國醫學對糖尿這個疾病的控制探討，並不陌生。

根據傳統醫學的看法，認為**飲食不節、情志不調和煩勞過度**與本病的發生有關，其中飲食一項更為重要。基本上對糖尿病的了解，除了驗尿糖，還必須以檢查血液糖濃度為主。血糖在體內維持高濃度，無法進入細胞，為身體所利用，直接產生能量；使人覺得容易疲倦、無力，是可以預期。高濃度的血糖造成身體內容質性滲透壓上升，多尿、易渴，也是可以理解的。血糖無法及時為身體所利用，以產生足夠所須要的能量；身體於是轉向利用蛋白質、脂肪來補充能量，因此造成此二者代謝上的紊亂，人容易感到飢餓，以至於多食。

發病初期時易虛胖多濕，到了嚴重時將日益消瘦，轉為**痰濕型體質**。此時血液中不只是血糖濃度高，同時累積代謝紊亂產生的副產品，不但容易造成循環系統的問題，也會對某些局部組織產生明顯性的惡化。其危害所及，見諸皮膚、肌肉系統：傷口難癒、周圍神經炎、末梢組織壞死、肌力衰退；訴之內體：免疫力降低易被感染、動脈硬化、高血壓、腎臟病、白內障、青光眼、肝腫大、膽結石…等。嚴重者，甚至中毒，產生併發症。本病屬於代謝系統失調症，是一種慢性病。現代的看法，主要發現體內胰島素分泌量不足，導至糖代謝紊亂，繼而引起其他代謝的問題相繼發生。

防治的重點，首先要密切的和醫生保持聯絡，**定期自我檢查血糖**。依此，尋找出對身體不利的食物種類，並儘量避免攝食。被檢查出的血糖濃度更可以作為自己食量及食物種類的控制指標，以求血糖在身體的穩定度。除非得到醫生的同意不可依一時的正常而斷藥，其結果往往是得不償失的。

糖尿病患飲食的基本概念

根據前人的經驗，如〈儒門事親〉書中所述“不減滋味，不戒嗜飲，不節喜怒，病已而復發”；〈千金要方〉也提到“其所慎有三：一飲酒、二房事、三鹹食及麵”。

(下接第十頁)

☺☺☺糖尿病的攝生、飲食宜忌☺☺☺

糖尿病患者宜穿跑鞋

胼胝(厚繭)是皮膚科常見的毛病之一，多發生於長期受壓迫和受摩擦的部位，其中足底就是經常發生足胝。糖尿病患者有嚴重的代謝障礙，且抵抗能力差，一旦發生胼胝容易引發病菌感染擴散，傷口不易治癒，因此，**宜穿跑鞋**。

糖尿病患者宜戒或減少煙酒

尼古丁和酒精會使血糖升高，加重病情。尼古丁致癌〈胰腺癌〉，酒精刺激胰腺，改變消化酵素分泌，造成蛋白質過量堆積，堵塞胰腺導管，使鈣易瘀積形成胰腺結石。尼古丁和一氧化碳，會使血管硬化。

糖尿病患的飲食調配和選擇

由於糖尿病患增加快速，根據美國糖尿病協會〈American Diabetes Association〉的報導，每天有 2200 人被診斷患有糖尿病。以**糖尿病為主而致死的人數已躍居第五位的死亡行列**。更可怕的是糖尿病患者開始呈現年青化。雖然到目前為止，並沒有發現任何食物可以有效治癒糖尿病；但是研究專家仍發現透過食物的選擇可以預防或減少糖尿病的發生，或維持在可控制的範圍而無須增加藥物劑量及種類。由於民以食為天，人不可能不吃東西；針對此，食品工業界針對下列可靠的研究成果進行系列的產品開發：

纖維素：纖維素有降低血膽固醇及使血糖及胰島素保持在正常水平的功用。纖維素可以緩慢胃的出空率，減緩糖份被吸收的速度。

緩消化澱粉：了解緩消化澱粉是最近二十年來重要的一項發現。緩消化澱粉是由可食性的澱粉及其衍生物組成，關鍵在於人體並不能利用它；更重要的是它們具有很好的黏著性和吸水性，因此它們能針對緩解胃的出空及糖被釋放

進入血液，起更積極的作用。除此，它們可產生抗飢餓作用。

鉻元素：鉻有助於血糖進入細胞的維持正常作用，它能幫助胰島素發揮功能。

生活素：生活素同樣的被認為有助於血糖濃度的控制。

其中比較著名的產品有：Abbott Laboratories 的 Glucerna 系列〈For people with Diabetes〉，及 Bristol-Myers Squibb 的 Choice DM Series 〈For Diabetic Care〉。這些產品主要都含有 Dietary Fiber 〈可食用纖維素〉，Resistant Starch 〈緩消化澱粉〉，Chromium 〈鉻元素〉，Biotin 〈生活素〉（維生素 B 群的一種）為其基本產品成分。

根據上述介紹的基本原則，科學家從食物中發現具有穩定血糖的種子、蔬菜和五穀雜糧，它們在 日常生活中並不存在供應上的困難，只要適當調配和選擇，保健效果可期。它們是：種子類及香料：黑芝麻、桂皮、葫蘆巴〈Fenugreek：一種香料劑〉。

乾豆類：赤小豆。

葉菜類：空心菜、香椿。

藻類：螺旋藻〈藍綠藻 Spirulina〉。

花果菜類：冬瓜、南瓜、苦瓜、蕃茄、花生。

根莖菜類：青蔥、牛蒡、菱角、山藥、豆薯〈Jicama〉、茛蒻、蓮藕。

糧食作物：薏仁米、大麥、蕎麥、麥片。

進一步以主副食分類如下：

主食類：薏仁米、大麥、蕎麥、麥片、山藥、豆薯、南瓜。

副食類：牛蒡、菱角、茛蒻、花生、蕃茄、苦瓜、冬瓜、空心菜、香椿、赤小豆、蓮藕。

營養補充食品：藍綠藻。

另外，**柚子**是少數水果中被認為具有穩定血糖

的作用。除此，它含有豐富的維生素和礦物質，有益於心血管疾病及肥胖病的控制。

情緒對糖尿病的影響

情緒不安造成血糖上升是眾所知之事，因此，情緒的控制對糖尿病患者是非常重要的。精神受刺激，身心作用彼此互為影響。所謂，憂則傷脾，怒則傷肝，悲則傷肺，恐則傷腎，

驚則傷心。對糖尿病患者而言，任何一種負面的情緒對糖尿病，都會加速病情，尤其是脾、腎，自古即被醫家認為與消渴症有關。祖國醫學有言：「怒則氣上逆，胸中蓄積，血氣逆流……轉而發熱，熱則消肌膚，故為清瘡〈糖尿病〉」。可謂最好的註解。

《鍛鍊養生真功夫》

以下節錄自近代名醫陳存仁先生有關修身養性的心得，與大家共勉！

要實行心理衛生，須鍛鍊六種功夫。 嫉妒之心人人有，怒火中燒能焚身。 氣度寬宏能長壽，嫉妒不除病來賠。 憂思鬱結生百病，尋歡作樂是良藥。 欲求生活多趣味，須將悲觀化樂觀。 動輒憤怒傷自身，少忍須臾保健康。	忍無可忍還須忍，百激不惱真功夫。 生活環境安排定，淒切悲哀亦徒然。 胸襟寬大多歡娛，事事樂觀最養生。 苦悶皆由奢望起，樂觀達觀消煩惱。 儘管遇事有困難，自然而然而會解決。 力持鎮定莫緊張，不把小怒作大事。
--	---

☯糖尿病的方劑研究：六味地黃湯☯

生地黃、熟地黃、山茱萸肉、山藥、人參、黃耆、石斛、玉竹、枸杞子、天門冬、麥門冬、葛根、天花粉、首烏，這些保健食品，根據現代藥理研究，都具有降血糖的作用。值得一提的是，早在幾千年以前，我國古代的養生醫藥學家，就已經發現它們對消渴症的控制有效；也由於這些發現，先賢配合其他中藥為輔助劑，發展出一系列的糖尿驗方。其中最值得一提的代表方劑就是宋朝錢乙方的“六味地黃湯”。

生地黃	六錢	山藥	四錢	山茱萸肉	四錢
茯苓	三錢	澤瀉	三錢	丹皮	三錢

八碗水煎成一碗半，早晚各服一半。若體質太寒，可用熟地黃取代生地黃。若長期服用，可改用丸劑。其中：

生地黃 性：寒 味：甘、微苦

功效：一、清熱涼血
二、養陰生津

熟地黃 性：微溫 味：甘

功效：一、補血
二、滋陰

山藥 性：平 味：甘

功效：一、補益脾胃
二、益肺滋腎

山茱萸肉 性：微溫 味：酸、澀

功效：一、固腎澀精
二、斂汗固脫

茯苓 性：平 味：甘、淡

功效：一、利水滲濕
二、健脾補中
三、寧心安神

澤瀉 〈本品具降血糖作用〉

性：寒 味：甘、淡
功效：一、利水滲濕
二、瀉腎火

丹皮 性：微寒 味：辛、苦

功效：一、清熱涼血
二、活血化瘀

方劑釋義：

本方的基礎建立於三補〈地黃補腎陰，淮山補脾、腎，山茱萸補腎〉和三消〈茯苓利水，澤瀉利水，丹皮涼血〉的立場。古人經過臨床觀察認為，糖尿病〈三消症〉有三種過多而無益身體的現象：渴、飢、尿。對於因這方面的流失而造成身體的精華液體〈Essence of body fluid〉不足所產生的陰虛問題〈病體消瘦肌力衰退〉，本方能提供彌補的作用；並能間接減少乾渴的問題。本方對糖尿病的幫助是有歷史證據的。

除上述介紹的方劑而外，以下列舉其他有助於糖尿病的保健食品與其基本特性。

人參

性：微溫 味：甘、微苦
功效：一、大補元氣
二、補肺益氣
三、益陰生津

黃耆

性：微溫 味：甘

功效：一、補脾益氣
二、固表止汗
三、益氣升陽
四、利水退腫
五、托瘡排膿

枸杞

性：平 味：甘
功效：一、滋補肝腎
二、益精明目

首烏

性：微溫 味：甘、苦、澀
功效：一、補肝腎，益精血
二、澀精止遺

石斛 性：微寒 味：甘

功效：一、養陰，清熱，生津

玉竹 性：微寒 味：甘

功效：一、養陰潤燥

天門冬

性：寒 味：甘、微
功效：一、養陰清熱
二、潤肺止咳

麥門冬

性：微寒 味：甘、微苦
功效：一、養陰清熱
二、潤肺止咳

葛根

性：涼 味：甘、辛
功效：一、解肌退熱
二、生津止渴
三、透發麻疹
四、生瀉治痢

天花粉

性：寒 味：苦、微甘
功效：一、清熱生津
二、清肺化痰
三、解毒消腫

甜甜甘、鮮、甜綜合症

甜食對糖尿病的人造成困擾，那麼美食呢？所謂美食，要求的標準原苛於甜食，除了味美之外，還須有色和香的配合。問題上，天然食物含色、香、味三者俱全者幾乎很少，因此彼此配料就變得不可避免了。其次，天然食物的美味即使存在，也必須經過細嚼慢嚥，透過新鮮、生食才能發揮功效。在食品保存和衛生的立場上都有困難。所以大部分的美味、美食，都無法避免加工的程序，才能完成理想。至於，如何增加美味，那當然只有靠加味囉！加味方法不外乎是濃縮或添加萃取物或萃取加工物。加工的手段，前者重加熱，後者重發酵。遺憾的是，這兩種方法都會破壞食物本身的營養和美味成分。為了彌補損失，也只有被迫加味再加味的道理即在此。其實，不只是味如此，香和色也是如此。

以味道而言，甘鮮是最主要的訴求。根據研究，這兩種原味最主要來自蛋白質透過水解或發酵所得的分解物〈胺基酸〉，或者是遺傳物質核酸分解後所得的核苷酸。此二者，味甘、鮮可口，對舌頭品味的效果，比之甜味，絕不遜色。因此，幾乎很少人能抵抗它的誘惑，對於患有糖尿病的人，自然也不例外。遺憾的是，甘、鮮二味，尤其是濃縮或添加者，對糖尿病或糖尿病體質的人而言，對身體的影響是易引起血糖的上升；同時，產生容易疲倦，精神、體力不繼的現象。難怪專科醫師會時時刻刻提醒患者要注意飲食中特殊食物對體質的過敏性。因為透過測量血糖的證據顯示居高不正常的數據，實源起過敏食物的攝取。

已知的天然甜味劑，例如：蔗糖、果糖、麥芽糖、葡萄糖、D-sorbitol〈D-山梨糖醇〉、D-xylose〈D-木糖〉多少可以預防。但是有些甜味卻來自人工合成的甜味劑，例如：Saccharin 糖精、

Dulcin 甘精、Na-cyclamate 甜精、Na-glycyrrhizinate 甘草素，雖然無葡萄糖的成分存在，但是同樣對患者造成疲倦，精神、體力不濟的現象，我們將這群的甘、鮮、甜劑所造成身體的煩惱統稱為 Sweet Syndrome 甘、鮮、甜綜合症。

天然的甘、鮮劑並不多，舉例其中數種以供參考：

海帶、昆布的鮮味來自 Na-glutamate 〈味精成分，一種胺基酸〉

柴魚的鮮味來自 Inosinate 〈一種核苷酸〉

香菇的鮮味來自 Guanylate 〈一種核苷酸〉

反之，利用發酵、萃取、加工合成的甘、鮮劑卻很多，試舉常用者有：

Monosodium L-glutamate, M.S.G. 味精 〈胺基酸〉

5'-Na-Inosinate, 5'肌酸磷酸二鈉 〈核苷酸〉

Sodium 5'-Guanylate, 鳥嘌呤核苷 5'磷酸二鈉 〈核苷酸〉

Mixture of 5'-ribonucleotide, 5'核酸鈉混合物 〈核苷酸〉

Succinic acid and Na-salt, 琥珀酸及其鈉鹽 〈胺基酸〉

Malic acid and Na-salt, 蘋果酸及其鈉鹽 〈胺基酸〉

Sodium D-tartrate, D-酒石酸鈉 〈胺基酸〉

Sodium DL-tartrate, DL-酒石酸鈉 〈胺基酸〉

Monosodium L-aspartate, L-天冬氨酸鈉 〈胺基酸〉

Amino acetic acid 〈glycine〉, 甘氨酸 〈胺基酸〉

DL-ALPHA-alanine or DL-ALPHA-amino propanic acid, DL-ALPHA 丙氨酸

Sodium lactate solution 〈乳酸鈉溶液〉

人工甘、鮮、甜劑充斥市場，早已不是新聞。我們日常無論上餐館，尤其是速食店、上市

場，舉凡炒出來的菜、熬出來的湯，甚至買個麵包、糕餅、醬類，都填滿了甘、鮮、甜劑；連軟性飲料，其實也不例外。而我們從 Nutritional ingredient 〈營養成分比例〉看到的，可能只有一個含鈉成分而已，這是消費者不可不慎思之處啊！

探討 Sweet Syndrome 的反應，理論很多，唯一能為大家廣為考慮的一項是，它的反應很快。因此，有些專家認為它們是透過舌頭的神經，直接傳導至大腦之後，所引發的快速反應有關。那麼為什麼有的人會有反應？而有的人沒有反應呢？解釋的理由是，它可能和 Homeostasis-身體控制的恆定性的包含程度有關。恆定性程度高，包容範圍大，反應無須存在；反之，恆定性程度低，容忍範圍小，反應強烈。透過身體全身性的表現，容易自我察覺。糖尿病體質的人對於甜、甘、鮮味的反應強烈，由此可能可以推斷他們身體的恆定機制對於這類物質的容忍性太小，這是值得注意的重點。

消渴症容易口乾，該怎麼辦呢？首先著重於澱粉類的控制，運動，合理時間的睡眠，保持心情平靜，遵照、配合醫師指示是基本原則。本篇強調的重點是淡味、家常，尤其要避免 Sweet Syndrome 的發生。一旦發覺症狀，應該有下次避免再犯的自我提醒和決心，這是非常重要的。

解渴湯飲

祖國醫學對口渴的問題也有心得，在此提出，做解渴參考。

沙參茶

性寒味甘。

功效：潤肺止咳，養胃生津為要。

用量：10-15 公克，煮水當茶喝。

梨皮茶

性涼味甘微酸。

功效：潤肺生津。

用量：10-15 公克，煮水當茶喝。

[註]：梨皮生津潤燥為梨的最有效成份，因此，吃梨削皮廢棄之法，並不明智。

番石榴葉茶

性涼味甘，微酸澀。

功效：解糖生津。

用量：10-15 公克，煮水當茶喝。

沙參麥門冬湯

沙參	15 公克	玉竹	12 公克
麥門冬	12 公克	甘草	9 公克
桑葉	9 公克	扁豆	9 公克
天花粉	9 公克		

功效：生津止渴，潤燥解熱，養胃陰。

製作：加水 10 杯，濃縮至 6 杯。

日服 1-2 杯。

註：狹義的“Sweet Syndrome”指的是甜綜合症或是由糖所引起的綜合症。此篇所談的是廣義的 Sweet Syndrome，指所有因甜味劑，甘鮮劑〈包括天然或加工〉而引發的綜合症

時間醫學與糖尿病

“時間醫學”在中國自古有之，參考黃帝內經靈樞部歲露篇，其中“人與天地相參也，與日月相應也”；進一步，內經素問部寶命全形論也提出“人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人”，認為人雖然生活在大地，但不可離開天、日、月，必須與天地之氣相合，才能維持人類的生存。

這套思想在醫學臨床上發揮極大的效能，不獨如此，在西方醫學也有如是之說。最早在 1729 年，法國學者 De Mairan 觀察植物葉片晝夜活動的規律性，即使將植物放在暗室中，並不會因此而改變它的規律性。此後，更多人發現花、鳥、昆蟲的活動也有一定的規律性，這也就是所謂“生命時鐘”的觀念。

1987 年世界正式成立國際生物規律研究組織之後，有更多關於這方面的報告發表。這不但肯定生命時鐘觀念的重要性，更清楚的是了解時間對人類健康的影響。

時間醫學與臟腑循環的關係

在臨床上，除了激素類物外，有關鎮痛、麻醉、催眠、消炎、強心、利尿、抗高血壓、抗腫瘤、消化性潰瘍等多種藥物與時間的關係，也取得具體的證據。這些重要的發現，進一步的讓大家對生物性恒定性〈Homeostasis〉的了解有更深入的認識。

由於人體的功能與自然界周圍變動的時間，彼此之間息息相關，透過生物性恒定性的適應、調整控制，人不但具有明顯睡眠、覺醒週期，而且各種生理功能活動、各種器官組織的物質代謝、體內各種酵素活性、人體致病因素條件、藥物反應性，都和四時、日、月相息相關。舉例來說，內經素問部臟器法時論曰：“病在肝，瘥於夏，夏不瘥，甚于秋，秋不死，持於

冬，起於春”。其含義為：肝臟有病，按五行屬性及其生剋制化規律，在春、夏、秋、冬的不同季節，疾病的發展變化也有相應的節律性。

有一份醫學報告，統計 1048 例五臟疾病死亡時間，發現脾病多死於丑時，肺病多死於午時，肝病多死於卯時，心病多死於酉時。這些報告顯示全身氣血在五臟循環各有一定的週期性；而其中臟器之間由於不同時間的氣血充沛程度不同，造成在某特殊時間，某臟器的抗病性變轉弱；相反的，對某些其他臟器的抗病力卻轉增強。由此，為祖國醫學所謂“五行五臟生剋理論”在臨床上的實証中得以落實。

下頁圖表顯示了時間醫學配合臟腑循環與糖尿病的關係。根據圖表，我們可以知道：身體、胃的活動和胰島素分泌在辰時〈胃經〉，巳時〈脾經〉最為旺盛；反之，到了晚上則相對減弱。晚上臨睡以至於上半夜，卻是肝經活力最強的時段。由此可以了解，健康飲食習慣在於：早上多吃；中午宜食優質蛋白質；晚上少吃，以蔬菜為主，口味清淡，是絕對正確的觀念。糖友更應遵從這個法則，早上宜服藥，多食；晚上少食；臨睡前做點運動。若能微微出汗，就是最佳調養，也是時間醫學所能提供最寶貴的臨床經驗的見證。



辰	7-9am	胃經	巳	9-11am	脾經	心經	11-1pm	午	小腸經	1-3pm	未
用〈發揮〉補充			用〈發揮〉			用〈發揮〉補充			用〈發揮〉		
大腸經	養〈休息〉 排除		日出而作 日落而息						面對	申	
5-7am										3-5pm	
卯										膀胱經	
肺經	養〈休息〉 排除								面對	酉	
3-5am										5-7pm	
寅										腎經	
養〈休息〉排除			養〈休息〉排除			養〈休息〉排除			補充		
丑	1-3am	肝經	子	11-1am	膽經	三焦經	9-11pm	亥	心包經	7-9pm	戌

適當的飲食習慣

糖友晚上少食是一個重點，進餐時間也很重要。根據臨床效果，晚餐最好在晚上七點以前，第二天早上空腹血糖值都可以保持在較理想的範圍；反之，太早吃晚餐恐造成血糖

過低的顧慮。至於太晚，或甚至有宵夜的習慣呢？其結果不但無法控制血糖的高濃度；對於睡眠品質也有很不好的影響。

如果臨睡前覺得飢餓難熬，又該如何呢？基本上，改變飲食習慣——**早餐宜量大，中餐重蛋白質補充，晚餐吃得少**——是最佳良策。治標的對策是，喝杯脫脂牛奶或吃個蘋果都可解飢。

至於有些糖友反應：臨睡前血糖尚可，但是第二天起床空腹血糖反而增高，又該如何解釋？問題的重點，事實上反映出來腸胃的消化吸收功能並不盡理想。此時，宜把握「每口飯細嚼三十下，慢嚥護食道」的原則來改善消化吸收問題。其次，飯後三千步，做柔性的有氧運動，以強化全身功能。最後，經常按摩肚子，健腸以整胃。

辛辣物對糖尿病的負面影響也很大，尤其是晚餐。根據時間醫學，子時和丑時，也就是晚上十一點以後，正是肝、膽經及其臟腑活動最旺盛的時間。分解後食物的精微分子大部份將由肝的門靜脈吸收進入肝臟。辛辣物〈花椒、辣椒、胡椒、芥菜．．．〉對全身的循環系統造成短暫的興奮，過後呢？反而加速疲勞，對於門靜脈及肝膽的運化作用是不利的，更重要的是對血糖的控制是有害的，酒精飲料也有同樣不好的結果。由此可知，祖國醫學所謂五行概念中「金剋木，木剋土」的說法，的確有臨床根據。〈金代表辛辣刺激物；木代表肝、膽，酸性物；土代表脾、胃，與血糖控制有關〉。子時和丑時，根據時間醫學屬於身體的靜養和排除廢物、毒物的時間。能養才能用，能排才能進，這是最重要的保護、養生原則；因此，保護肝、膽，讓它們發揮正常功能，嚴禁辛辣、酒精，在晚餐是有絕對必要的。

油脂消化吸收主要運作的器官在於膽汁分泌所產生的乳化作用。油膩物〈過多的油〉，油炸物〈被破壞的油〉將加重膽的負擔。如果我

們知道食物消化的正常順序——最快的是碳水化合物，其次是蛋白質，最後才是油脂——的話，那麼晚餐吃比一般油脂物更難消化的油炸物，其結果不言而喻。遺憾的是，辛辣物配合油脂，經過煎、炸，才能發揮嗅覺、味覺上的美食效果；但它們對於肝、膽的傷害是加成的，糖友豈可不慎乎！

根據時間醫學，養生〈休息〉的大原則，臨睡前在床上做「內養功」的效果是顯而易見的；尤其是糖友在做完「內養功」後的臨床見證可於第二天空腹血糖的指數顯示。「內養功」有不同的程度訓練，對一般性的糖友，下列的介紹是很安全，而且是人人都可以做到的。

《內養功》動作摘要

身體仰臥平躺，膝蓋彎曲，使腹壓降為最低，兩手相疊輕輕地放在肚臍上面。

採用腹式呼吸：

輕輕地吐氣，縮小腹，同時默數 1—2—3—4—5—

放鬆小腹，讓氣自然吸進來，默數 1—2—3—4—5—

閉氣，默數 1—2—3—4—5—。

重複以上三步驟。做得越溫和越好、越慢越好。

收功：將雙手相疊放在下腹上面，輕輕按摩幾分鐘。



（上接第二頁 糖尿病與痰溼體質）

現代的看法，以淡味，減少糖類的攝取為第一要義，也就是忌白原則：忌白飯、白麵、白糖、白鹽。反之，鼓勵粗食，像糙米、全麥。最好是食用少糖的碳水化合物，例如：麥片、大麥、薏仁米、蕎麥，為主食來源。食量基本上的原則是一餐米飯碗 7 分〈45-60 公克〉，巴掌心厚度大小量的蛋白質，無論動物性或植物性蛋白〈以後者為優〉；儘量多吃新鮮蔬菜〈含糖

少的緣故〉。少碰甘蔗、紅蘿蔔〈含糖多的緣故〉，少喝果汁〈糖多〉，新鮮水果較無礙。除此，久煮的上湯，發酵物厚味傷脾，自古被認為不適合糖尿體質的人，也必須特別注意〈調味料越少越好〉。運動對糖尿的控制是非常必要的，每星期至少要運動 2 小時以上，每次運動以微出汗為要，最好每日都至少運動 20 分鐘。

☯☯糖尿病與養氣：六氣法☯☯

養氣學說是祖國醫學歷經千年實踐，所提出來的一種獨異於世界其他醫學的獨到見解。幾千年來，它對於我國各民族的健康，提供了極大的貢獻。

所謂“氣”，近人常以 **vital energy** 〈活能〉做說明。但是，我們的祖先卻認為氣的作用不止於活能。因為活能談的是名詞；而依化學理論來看，任何能量的表現，都不外乎是以動能或位能兩種形式存在。因此，活能並不能完全表現出祖國醫學所謂的氣的意義。祖國醫學對氣的定義，著重於氣在人體的特殊意義，它認為氣是一種“無火”而有火的功能形式。氣除了是一種能量而外，氣還有引發能量產生的作用，也就是所謂動力循環機制；而養氣就是根據這個

特性所建立的一種養生方法。了解氣的特質，透過養氣的方法，能使得我們的身體內部創造出生生不已、生化、利用、厚生的作用。

我國有關養氣的方法很多，而其中最簡單也最安全的方法，就是由道家大養生醫學家陶弘景先生(魏晉南北朝)所提創的六氣法。六氣法是利用嘴巴發出六種不同的聲音，配合不同的導引動作，來調整五臟六腑。其中每一種聲音專門針對每一個特殊器官及其循環的經絡，產生“生氣、養氣、儲氣”的活化作用。

有關六氣養生的資料節錄如下：

依據「小止觀」

六氣	五臟六腑	五官	頌曰	對治
呵	心、小腸	口	心配屬呵	去煩下氣
吹	腎、膀胱	耳	腎屬吹	去寒
呼	脾、胃	舌	脾呼	去熱
ㄙ四	肺、大腸	鼻	肺ㄙ聖皆知	補勞
噓	肝、膽	眼	肝臟熱來噓字至	散痰消滿
嘻	三焦	三焦	三焦壅處但言嘻	去痛治風

陶弘景之六氣治病法

五行	六字	五臟六腑	五官	歌訣	季節	對治
金	ㄙ四	肺、大腸	鼻	肺知「ㄙ」氣手雙擎	秋	去勞極
水	吹	腎、膀胱	耳	腎「吹」抱取膝頭平	冬	去寒
木	噓	肝、膽	眼	肝若「噓」時目睜睛	春	去滿去痰
火	呵	心、小腸	舌	心「呵」頂上連叉手	夏	去煩
土	呼	脾、胃	唇	脾病「呼」時須撮口	四季	去熱
氣	嘻	三焦	三焦	三焦寒熱臥「嘻」寧	四季	去痛治風

與糖尿病有關的聲音是“呼”音及“吹”音，分別類屬於脾經〈脾〉和腎經〈腎〉這兩大類系統。

糖尿病與脾、腎的關係

從祖國醫學的觀點來看糖尿病，基本上有兩種看法。前者認為是脾的關係，而胰臟在分類上是屬於脾的系統。後者卻認為它應該和腎有關係。因為脾、胃為後天之本，與吃東西有關；而腎是先天之本，與遺傳體質有絕對的關係。脾主四肢，糖尿病往往和四肢末梢病變有關；腎主水、主骨、主齒、主生殖，又無一不是和衰退有關。根據先賢的臨床經驗發現，只要在這兩方面下手，對付糖尿病問題是很有幫助的。

六氣法是養氣學說直接針對身體臟腑之所需所發展的一種養氣方法。它的原理是利用不同的聲音，對專屬的器官產生共振、氧化的效果，發揮輔助、活化臟器自療的效果。近人利用儀器來探討它實際的實用性，結果也是非常正面的。令人驚奇的是，本法不外乎呼吸動作的運用，其中並沒有任何標新立異之處，可謂經濟實惠。

“呼、吹”的動作分解與圖示

“呼”字，讀呼，音平。

發音時，口型若圓管狀，舌頭平置，向上微捲。身體配合動作：A，B，C 三個步驟。

A. 兩手掌向上重疊，右手置於左手之上。開始吸氣，而後從小腹往上托起；到上腹時，開始發出呼聲；同時，開始改變左、右

手姿勢。將右手向外翻轉，向上托舉，左手翻轉向下按。上托下按的速度，與呼聲一致。呼聲盡時，右手托至頭部前上方，手肘打直，左手下按至胯旁。同時閉口用鼻自然吸氣。〈如圖所示〉

B. 還原動作。右手小臂外變為立掌，手心朝面前下落。同時，左手小臂外旋，心向上而提升。兩手在胸前交換，右手在下，左手在上。雙手下沉至下腹位置，此時吸氣盡。

C. 重覆動作。唯此時左手上托，右手下按。A，B，C 完成後，計算一次。連續重覆 6—12 次後，結束。



左

“吹”字，讀吹，音平。

發音時，口型嘴角稍向後咧動，舌頭平置，向上微捲。身體配合動作：A，B，C 三個步驟。

A. 兩手掌置胸前，掌心相對，指尖相觸，若抱球狀，同時吸氣。

B. 吸滿後，嘴巴發出吹聲；同時，膝蓋下彎曲，腳趾扣地，腳弓若空懸狀。慢慢下蹲，兩手掌心分開，空懸置於膝上〈勿接觸〉，身體保持正直〈如圖示〉。

C. 氣呼盡時，身體慢慢站直，回到 A 步驟。連續重覆 6—12 次，結束。



右

〈註〉本動作及發聲以溫和、簡單為要。進一步的功法，待熟悉基本式後，再做介紹

“關懷糖友”活動報告

第一次報告(二〇〇四年六月)

緣起

健康素食的訴求已經超越了一般以為吃素就能保健身體的觀念。其實，素食者需要遵循正確的飲食原則，才能達到養生祛病的目的；反之，仍往往會有健康上的顧慮。以糖尿病來說，大家可能不知道素食者也有面臨血糖偏高的情況。為了針對素食者如何預防糖尿病的發生，進而提供患者有效控制血糖的方法，長青通訊從去年開始就陸續刊登一系列的“消脂解糖”食譜及調理步驟。

過去兩年中，我們曾到各老人中心講解糖尿病的預防保健，並提供消脂解糖示範午餐。我們也舉辦過幾次“消脂解糖月”的活動，提供養生粥、烙餅、蒸糕、麵茶、烤餅等主食給糖友們，由糖友們測試的數據中肯定了“消脂解糖”主食確有穩定血糖的效果。可是，我們發現只透過一般性的宣導，或只提供消脂解糖主食還是不夠的；因為要能真正幫助糖友，改變他們的體質才是根本。而變化體質並非一蹴即成，需要有一系列的療程，透過系統性的方法，確實地身體力行才能達到效果。

為了建立明顯的績效，並使糖友在將來能有一個清楚的模式可以遵循，長青決定舉辦這次為期六個月的“關懷糖友”計劃。在這計劃中，設計了三個階段的調理療程〈請見計劃實施內容〉。第一階段已於六月底圓滿完成，七月初開始第二階段，九月預計實行第三階段。茲將計劃內容及第一階段初步成果，檢討報告如下。

計劃實施內容

目的：提供糖友們一套系統性的食療與保健方法。在六個月裏，透過三個階段的療程，配合飲食與調息運動來幫助糖友有效地控制血糖指數，進而改變體質，享受美好人生。

三個療程

第一階段（為期一個月）以穩定血糖情況為重點，儘量不使血糖一下降太低。主、副食全依長青的“消脂解糖”系列食譜。清淡口味：少鹽、少油、少糖，透過不同食物的特性來調整口味。

第二階段（為期兩個月）以清血排毒為主要目標，所謂百日築基，建立身體穩固的基礎。長青“消脂解糖”食譜與一般家庭食譜各佔一半，逐漸加入糙米系列食品，並酌情添加醬油、味噌等調味料，使口味的選擇性增加。開始配合調息內養功運動。

第三階段：（為期三個月）以變換體質為最終目標。長青食譜逐漸淡出，而以一般家庭食譜為主。以糙米系統的材料作主食，酌情加入調味劑，甚至人工甘味劑等。副食的口味變重，選擇性增加。基本上以落實日常生活飲食為目的。

配合調息運動

根據祖國醫學理論基礎，採取“周易參同契”時間醫學的觀念，以胸式、腹式呼吸及內養功來達到調息養身的理想。

機動性的調整

在三個階段的療程中，仍需做機動性的調整。例如：在第二階段時如果血糖控制情況不錯，可進入第三階段一般飲食模式；如情況未能達到理想，則仍需回到第一階段的療程重新做起。總體來說，希望最後以能享受日常美食為目標。

實施方法與指標

首先，由社工親自負責為參加計劃的糖友們做菜、送菜，並指導調息內養功運動。也請糖友們充分配合，嚴格執行血糖測試記錄，以期建立明顯的績效。對糖友反映的意見，社工逐步檢討改進，確立系統化的作業程序。接著，由社工組成“糖友諮詢小組”，進入輔導模式，對有需要的糖友，提供每一個階段所用的食譜及內養功調息運動作法，讓他們能在家中自行實踐。最後，社工將測試成果透過數據，向各界推廣，使大眾皆能受益。

第一個階段執行過程

長青“關懷糖友”計劃的社工小組，五月底於南灣華僑文教中心舉辦糖友活動說明餐會。由社工們向參加計劃的糖友講解整個計劃的實施流程，並提供消脂解醣示範午餐。餐後由社工介紹一般糖尿病的食療與保健。六月初就由社工們依糖友住址分組，負責烹煮糖友的日常飲食，提供主、副食及各式泡菜。每週兩次菜、飯，親自送到十七位糖友家。並且在每次送菜服務時間，詢問糖友的近況，記錄下糖友的飲食情形，收集定時測量的血糖指數及意見表。所提供的主食包括：消脂解醣養生飯、烤餅、蒸餅、與麵茶等；副食則每天提供三道菜，食譜如下：香菇芥菜、蕃茄豆腐、清炒甜豆、蓮藕秋葵、苦瓜A菜、蕃茄萵苣、豆薯空心菜、芹淮素艷、萊菔素什錦、翠綠山珍等；泡菜有：白蘿蔔泡菜、小黃瓜泡菜、涼拌海帶絲、涼拌大白菜、豆薯泡菜等〈食譜請參考各期長青通

訊〉。

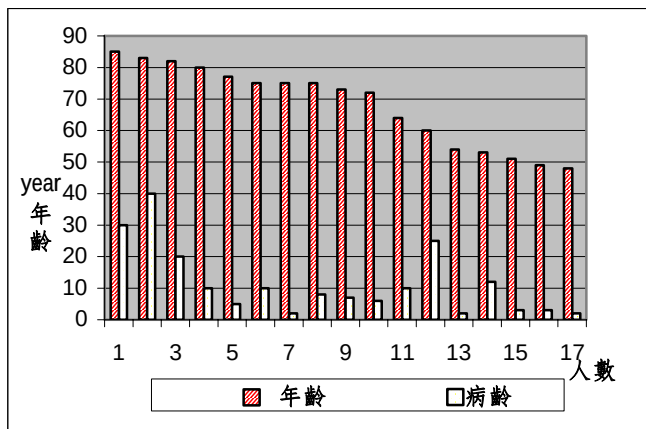
對糖友的要求：早上吃長青主食及其他東西；中午沒有任何設限，糖友可以吃自己喜歡的食物；晚餐則規定吃長青消脂解醣餐，儘量不要吃宵夜，如果晚上肚子餓可以吃個蘋果。血糖測量：每天早上空腹時量一次；於早、午、晚餐後兩小時任選一次或兩次量。

在第一階段的療程中，糖友的血糖控制本身尚未完全穩定，所以儘量不使血糖一下降太多，我們也強調糖友仍得依照自己醫師的指示繼續服藥，不可以擅自加減藥量。在食譜方面，為了提供糖友有個飲食的起始參考點，菜色偏向清淡，有時無法滿足糖友的口慾，但也只能如此做，等到二階段才能調整口味。

第一個階段數據結果分析

此次參加計劃的糖友年齡由 50 到 80 幾歲，病齡由 1 到 30 年；分佈如圖(一)。

〈圖一〉人數、年齡、病齡分佈表

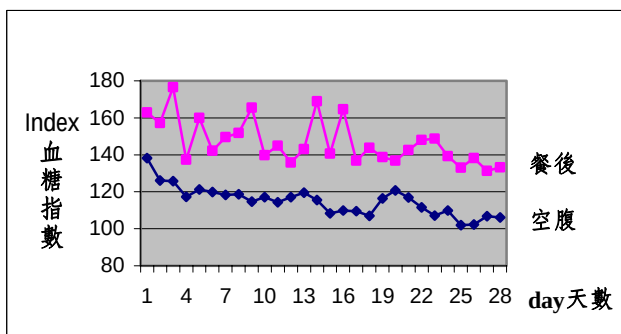


理

方法來力行，大部分糖友基本上取得一致性的效果，在早上空腹時的血糖都能維持一般醫學規定的嚴格標。我們得到的經驗是，只要糖友能夠依照長青設計的食譜來調理，都能保持良好的血糖狀態，飯後量出的血糖維持在 140 以下。

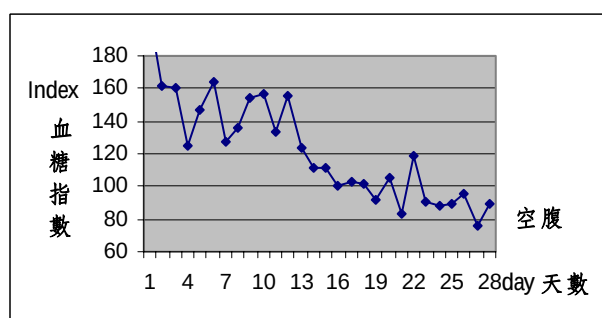
由圖(二)顯示，一個月來 17 位糖友的平均血糖值有逐漸下降的趨勢，而且上下波動的情況也較趨穩定。

〈圖二〉平均血糖指數



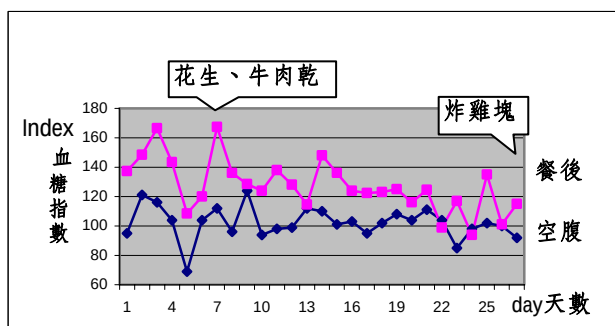
下面，我們舉出幾個例子來分析一下，這一個月來，糖友測試的結果。

〈圖三〉個例一：年齡 64 歲，病齡 10 年



由圖(三)看到這位糖友的血糖指數成績可說是非常的理想。基本上，他早上都吃糙米茶、蔬菜湯，有時也吃麵包和蛋等；中午吃各種不同葷、素食物，包括在餐廳吃飯等；晚餐幾乎全部按照長青養生餐進食，偶而晚上肚子餓加吃蘋果而已。每天走路運動至少 15 分鐘到出汗為止。他只要把握一個晚餐的飲食控制，及適當的運動就繳出一張漂亮的成績單。

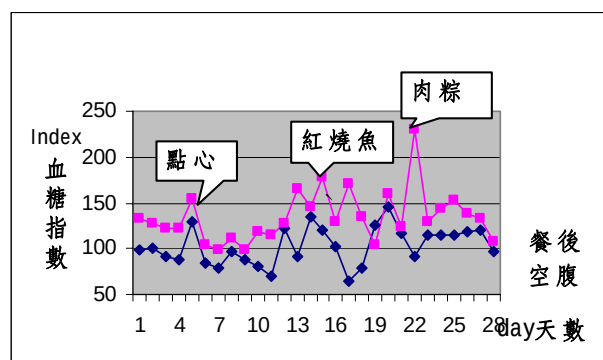
〈圖四〉個例二：年齡 83 歲，病齡 40 年



這位糖友早上大都喝牛奶、果菜汁、烤餅、肉

鬆、辣蘿蔔乾等；中午有時吃長青素食餐，有時加些魚肉等葷食。我們由膳食記錄表與血糖指數表圖(四)發現：如果前一天他做些菜園工作，則第二天的指數明顯下降；而如果前晚吃到炸雞塊、花生、肉乾等，則第二天的指數就會偏高。原則上，圖表裏空腹血糖的曲線在 100 上下波動，而且在後期的波動幅度減小，表示血糖漸趨穩定。

〈圖五〉個例三：年紀 85 歲，病齡 30 年



由圖〈五〉可看到空腹血糖指數仍維持在 100 上下波動，而且都能控制在可接受的範圍。我們由數據與膳食記錄來看，只要吃了不適合的東西，如：點心〈第 5 天〉，紅燒魚〈第 16 天〉，肉粽〈第 22 天〉，則血糖馬上飆上來。誠如這位糖友在解釋自己測試結果所說的：“從血糖記錄表可以很清楚地比較其他飲食與長青的保健飲食的不同〈數據是不會騙人的〉，也體會到好的膳食對糖友的重要”。她的這一段話，說出了所有糖友的心聲！

結語

第一階段已圓滿結束，第二階段的活動也開始進行。只要對糖友有幫助的，長青社工都是那麼義無反顧地去做，我們在此向社工們說一聲：“辛苦您們了”！希望不久的將來，能有更多需要幫助的糖友們來參與“關懷糖友”計劃，我們會把這一系列活動的成果陸續在通訊裏發表，並且也會在整個計劃結束後，做一個更詳細的總結報導！

第二次報告(二 00 四年九月)

前言

長青自五月底開始舉辦為期六個月的“關懷糖友計劃”，提供糖尿病患者一套系統性的食療與保健方法。希望透過穩定血糖，清血排毒以及變換體質三個階段的療程來幫助糖友有效的控制血糖。第一階段在六月底順利完成，參加的糖友基本上皆取得一致性的效果，在早上空腹時的血糖指數都能維持在一般醫學規定的嚴格標準。

第二階段的任務也已經在八月底圓滿達成。由數據結果可看出，如果能依照方法去做，糖友的血糖指數有非常明顯的效果，本身的體質條件也變好。茲將第二階段的執行過程與數據結果，分析整理報告如下：

第二階段的執行過程

第二階段的療程緊接在第一階段結束後繼續進行，並由中心在七月十八日舉辦“糖友座談會”，邀請參與此計劃的十二位糖友參加。在座談會中由指導老師石醫師親自向糖友說明本階段實施要點，講解一般糖尿病患者日常飲食注意事項，並示範內養功調息方法。

本階段的療程以去濕排毒為重點，希望透過特殊的食物療效以及調息運動方法，能把體內的濕氣及血液中的毒素排出體外。

在飲食方面仍然依照第一階段的方式，由長青社工烹煮糖友的日常飲食，提供主副食及各式泡菜。每週親自送兩次菜、飯到糖友住處。為了達到清血排毒的目的，長青社工研發了去濕解毒扁豆

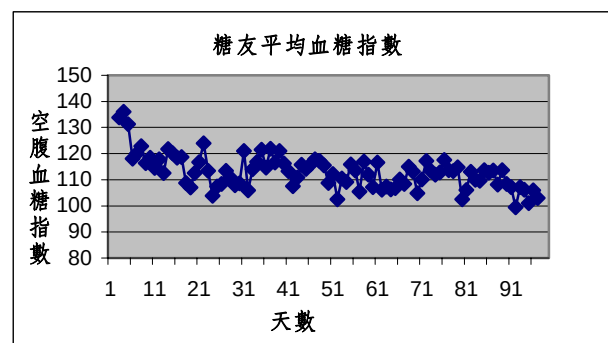
泥、瓠瓜飄香……等具有特殊療效的食譜。在主食方面，除了原有的消脂解醣養生粥、飯外，也開發了消脂解醣鬆餅，以利糖友外出時方便攜帶食用。在副食方面，則增加口味上的選擇性，並逐漸

進入家常化。

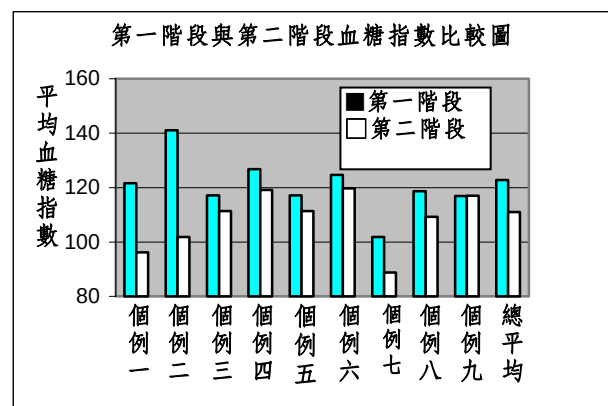
在調息方面，由社工到糖友住處，親自指導並示範“內養功”運動。糖友都能和以往一樣繼續與社工合作，並定時測量血糖指數。

第二階段數據分析

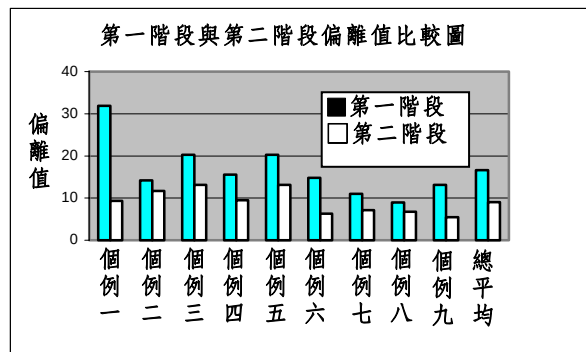
我們繼續來分析並比較第二階段〈從第 31 天到第 90 天〉的情形。〈圖一〉表示這三個月來所有糖友平均血糖指數的變化曲線。



〈圖一〉



〈圖二〉

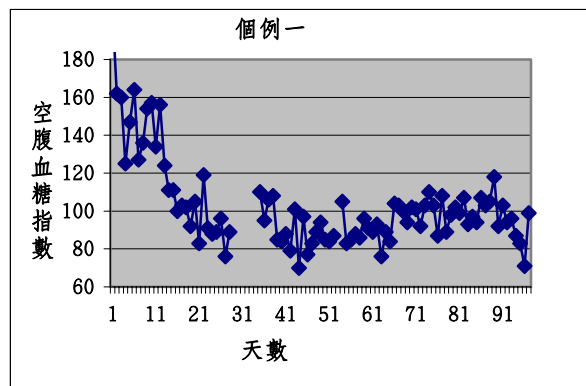


〈圖三〉

我們更進一步以統計的方法來分析這兩個階段中，糖友在血糖控制方面的成果。〈圖二〉是每位糖友第二階段與第一階段的平均血糖比較值。〈圖三〉是指數的偏離值。

在統計學的看法，偏離值越低表示其指數的穩定性越佳。〈圖三〉中可看到平均血糖值由 127 降到 111，而偏離值更由 16.6 降到 9。這些統計數字說明糖友的血糖指數下降，而且其穩定性也越來越好。

再舉些個例來分析：



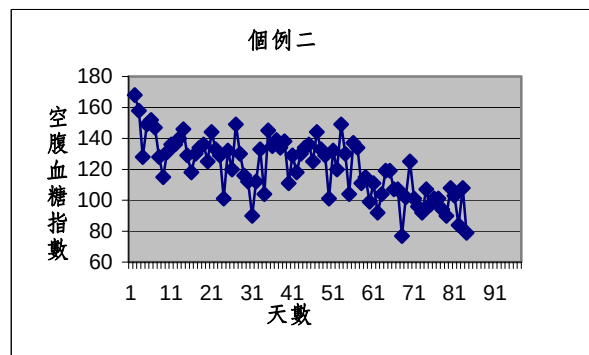
〈圖四〉

個例一：年齡 64 歲，病齡 10 年。〈圖四〉

顯示這位糖友的血糖已經控制得很理想。其平均指數由第一階段的 121 降到

96.2，偏離值也由 31 降到 9.4。基本上，糖友仍繼續保持晚上吃長青養生餐的重點，並做內養功調息運動。由於情況已趨穩定，也較能容許在外面吃其他的東西。

個例二：糖友年齡 54 歲，病齡 2 年。由〈圖五〉看到第二階段的平均指數由第一階段的 141 降到 101，而偏離值由 14 降到 11。糖友在第一階段由於工作太忙，無法配合飲食的控制，因此效果較不理想。在第二階段則能依照療理方法去做，所以進步很大。由於糖友的偏離值仍較高，表示血糖穩定性仍待加強。有時在吃到了不好的東西，例如桃子等，血壓仍會上升。



〈圖五〉

個例三：糖友年齡 53 歲，病齡 12 年。在此讓我們分享糖友到醫院檢驗得到非常好的結果的喜悅。糖友告訴我們，他檢驗報告中的 HGB〈A1C〉值由 7.7 降到 6.9。A1C 值基本上顯示出最近這三個月來，血糖留在紅血球中的記錄痕跡。而最重要的是其代表肝功能指數的 ALT〈SGPT〉值更由原來的 79 降到 39〈原本他的肝指數一直高居不下，有一陣子更達到 120〉，表示這幾個月消脂解糖飲食法不但幫助他改善血糖情況，也大大改善他的肝臟功能。

個例四：糖友年齡 77 歲，病齡 5 年。糖友血糖平均指數由 124 降到 119，而偏離值更由 14.8 降到 6.2。表示其血糖穩定性非常理

想。這位糖友很喜歡長青提供的主、副食，尤其是小菜、瓠瓜飄香、麵茶、及鬆餅。

由一個多月來糖友做內養功調息運動後的血糖指數與餐後血糖指數的比較，我們可以看到內養功對血糖的控制非常有幫助。基本上，在做完內養功之後，一位糖友的血糖指數維持在 90 上下的良好狀況，另一位糖友的血糖指數則可以降低 15 到 20 左右。

檢討與展望

關懷糖友計劃已進入第三階段的任務。

在這幾個月來，糖友們與社工充分合

作，執行每一療程所需的飲食與調息運動方法，並獲得明顯的效果。

參加此次計劃的糖友大都不是素食者，而他們能克服適應的問題，繼續接受規定的方式來調理，其毅力與耐性令人感佩。我們也感謝社工辛勞的照顧，及開發製作各種不同療效的食物。

期望大家更努力堅持，在第三階段完成時能交出更漂亮的成績單，並把它的成效推廣出去，使更多人能受益。我們將在整個計劃完成後，做更詳細的總結報告。

糖友座談會(2004 年 7 月 18 日)摘錄

- 好的體質需要高血糖與低血糖皆能控制在合理的範圍。身體體質的恒常性〈homeostasis〉很重要，因此第一階段不只在控制高血糖，也要使低血糖不致太低。因為太低會產生製毒現象。低血糖造成脂質代謝，使肝臟負荷增加，造成丙酮酸中毒。肝臟的保護，胰臟、脾胃的保養，都與血糖有關係。
- 血糖忽然上昇，基本上是過敏性的體質造成的，過敏使代謝作用紊亂，所以幾乎所有的糖友吃了**味精**後血糖馬上高上去。要注意的是蛋糕、餅乾均含有味精，但標示上卻只提到“鈉”的含量。此外有人吃了市面上的甘味劑後雖不覺得口乾，但是血糖卻馬上高昇。
- 有些糖友對桃、李、杏、芒果，甚至榴槤都會過敏，這些水果要等體質改善後才能吃。
- 糖友如果在餐後兩小時量的數據不好，基本上是腸胃系統問題或肝系統不好。後者，吃大量綠色蔬菜可以改善。我們也強調應該由醫生來決定是否減少用藥量，不可自作主張。醫生會依照每三個月驗血的數據來做決定。
- 食物儘量不要煮太久，尤其高湯很容易造成血糖上昇。在飯方面，一般白米稀飯煮太久則容易使血糖高；糙米飯情況較好一些；**養生粥飯**則煮越久，幫助控制血糖的能力越好。因為養生粥飯的材料本身就含有一種酵素，可以幫助胰腺製造合理的營養素，就如同維他命是一種“輔酶”可以幫助身體一樣。
- 用燜燒鍋來煮東西好不好？基本上，蒸上去的東西，又回到鍋中與食物同煮；整個食物的品質就完全改變了。
- 過敏性的體質是一種濕熱的體質，容易造成局部性問題，例如：末梢循環不好。我們在第二階段要清血去濕，首先要軟化血管，例如在食譜中的海帶、黑木耳、黃瓜、茄子，都是屬於軟化血管的食物。其中，茄子對某些人可能是過敏原。再來我們就要把局部的濕氣去掉，但去濕並不等於利尿。
- 我們會請社工輔導各位做調息動作。這種**內養功**是一種很舒適的養生方法，透過呼與吸的手段來達到調養的目的。它是一種很溫和的功法，做完後脊椎及身體會發熱。也是一種催眠功，有些人做到一半就睡著了。它

還是一種溫養身體的方法，有些高齡婦人，做這種功法，身體活化，還能生孩子。我們主要是利用腹式呼吸。平躺時，兩隻腳的膝蓋要弓起來，社工會為年長的糖友準備墊在膝蓋底下的墊子。也會到糖友家和糖友一起做，確定糖友的做法是正確的。腹式呼吸做完後把雙手放在下腹上面揉幾分鐘，做收功的動作。這樣可以使氣血回歸正常情況，也就是回到胎兒呼吸的狀況。收功可以避免因為氣血循環的關係使身體過於興奮。

- 我們也儘量要求糖友能幫忙找出自己為什麼忽然血糖會上昇的原因，並且反映出來。有問題能找出來，是可以解決的，而且也可以幫忙其他糖友。另外在做內養功的時候，在做之前要量血糖，做後也要量血糖，並記錄下來。基本上，幾位糖友社工的親身經驗是：做後的血糖可以降到百分之十五到二十左右。
- 一天三餐中，我們供應糖友兩餐主副食與小菜。所以至少有一餐〈自行選擇早餐或午餐〉糖友可以吃其他的東西。晚上則規定要吃長青養生餐。我們在注意營養之時，也要同時注意到過敏性的問題，否則吃的東西，身體無法吸收，再好也沒用。這星期我們提供的小菜是一種綠色的 **lentil bean** 扁豆泥，這是幫忙增加蛋白源的食品，它含有綠豆可以解毒，扁豆則可去濕。將扁豆泥加在養生飯上一起吃味道也不錯。另外，我們要特別提醒大家味精是一種會發的陰性食物，市面上的汽水，可樂，**Diet Coke** 都含有味精或類似化學成份，所以不宜多喝。

座談會 Q & A

Q：空腹爬山，回來後量血糖反而上升？

A：由於爬山時對應的器官並不是胰臟；心臟把大部份的血液提供給骨骼及其他與爬山有關的器官，供應胰臟的血液相對地減少，所以胰臟功能減緩。

Q：吃花生好不好？吃 **Nuts** 又如何？

A：花生本身對糖尿病有幫助，但是主要是要和花生皮一起吃，所以要用全顆帶皮的花生，必須用水煮，不可以用炒的，而且不能吃太多，因為吃多了會滯胃。**Nuts** 就不知了。基本上花生是莢豆類，**Nuts** 是堅果類。兩者看似相同，其實不一樣。

Q：如何預防血糖過低？

A：基本上要讓肝臟機能加強，吃補氣的西洋參有幫助。但血壓高的人吃參要小心。煮法：和水一起煮四小時後服用。

Q：出差幾天在外，如何處理？

A：請帶著主食。至少空腹的血糖值要好，晚上吃長青主食。

Q：吃同樣的東西為什麼量出的血糖值不同？

A：這須考慮到體質理論。可能的原因有：

1. 食積：消化不好〈有宿便、宿食在腸內〉。
2. 睡眠影響：儘量早睡，不可熬夜。
3. 時間醫學：晚上七點以後消化能力減弱，胰臟幾乎不工作，胰島素分泌很少。

Q：那種蘋果較好？

A：不是蘋果的問題，而是打蠟的問題。大致來說紅蘋果由華盛頓州來，因為保存關係，都打蠟。加州的青蘋果打蠟的機會很少，所以比較安全。吃蘋果一定連皮一起吃，因為幾乎所有的養份都在皮上。蘋果皮有一種果膠對人體有益。如果糖友晚上餓了，可以吃個蘋果。但不要一大口一大口咬，因為幾口咬完，又會感覺餓，我們把蘋果切成細片，一片又一片慢慢地拿起來吃，也是種視覺藝術的享受。

Q：菜可否煮爛？打爛或煮爛何者較理想？

A：生冷飲食容易造成身體體寒，熱食飲食則容易破壞細胞壁的營養。我們的食譜在這兩者之間取得平衡，而且強調菜根香原味。基本上，食物被打爛後得馬上吃才可以。